Thème du mois 12/2021: Entraînement de la force à l'école professionnelle

Le soin porté à notre propre corps est un fil rouge qui nous guide tout au long de notre vie. Alors que les adolescents traversent la phase de puberté et ses changements hormonaux majeurs de manière plutôt passive, les jeunes adultes comprennent qu'ils peuvent, par un entraînement ciblé, influencer de manière positive leur bien-être physique. L'entraînement de la force, objet de ce thème du mois, s'adresse plus particulièrement aux enseignants et aux étudiants des écoles professionnelles, mais il peut également intéresser les enseignants du secondaire II.

@ Getty Images / iStockphoto

Les exercices de force ainsi que les théories de l'entraînement qui les sous-tendent font l'objet de nombreuses publications. En complément aux ouvrages spécialisés, une pléthore de revues, surfant sur la vague, a vu le jour ces dernières années. Avec la digitalisation galopante, d'innombrables applications de fitness, en principe disponibles sur abonnement, donnent accès à des séances d'entraînement ciblées. Dans la foulée se sont développées des communautés de pratiquants qui partagent leurs expériences, voire leurs résultats, dans une optique de motivation mutuelle.

Exercices différenciés: ciblés, sains et efficaces!

Dans la première partie de ce thème du mois sont présentés les principes de l'entraînement de la force issus des

dernières études scientifiques, notamment: la définition des différents concepts, la méthodologie de l'entraînement, la détermination des volumes d'entraînement, des objectifs et des intensités pertinentes selon les modalités et les effets recherchés.

La partie principale met l'accent sur les exercices de renforcement ciblant le haut du corps, le tronc et le bas du corps. La description précise des mouvements s'accompagne de variantes plus simples ou plus difficiles afin de permettre une individualisation optimale de l'entraînement. Ceci s'avère précieux étant donné la grande disparité de niveaux de force au sein des classes.

Des fiches en soutien

Les 18 exercices sont aussi disponibles sous forme de fiches A4 qui peuvent soutenir l'apprenant aussi bien durant la leçon qu'à la maison. Ces fiches couvrent un large éventail de domaines d'application: échauffement, circuit-training, exercices destinés à la convalescence, entraînement alternatif en petits groupes, tests de force. Elles sont assorties de séquences vidéo issus du répertoire de Joshua Strub, le coauteur de ce thème. Les indications pédagogiques et didactiques, ainsi que les possibilités de mise en œuvre constituent le dernier chapitre.

Fiches

Ces fiches ont été conçues pour faciliter la mise en œuvre d'exercices de force pertinents pour les cours d'éducation physique. L'idéal est de les imprimer et de les plastifier pour pouvoir les utiliser en salle de sport. Les fiches ont été pensées pour que les élèves puissent s'en servir de manière autonome. Il est aussi possible de concocter son programme à domicile grâce au format digital (en complément aux liens vidéo).

- Haut du corps
- Tronc
- Bas du corps

Vidéos

La pandémie a chamboulé l'organisation des leçons d'éducation physique classiques, avec notamment l'enseignement à distance instauré en mars 2020. Grâce aux outils numériques qui répondent aux exigences professionnelles, il est possible de gérer des situations complexes de manière plus optimale et qualitative. Les vidéos suivantes répondent à ce critère de qualité et peuvent être exploitées aussi bien dans les leçons d'éducation physique (entraînement en autonomie des apprenants) que dans le cadre d'un enseignement à distance, car les séquences décrivent avec précision les différents mouvements.

- Haut du corps
- Tronc
- Bas du corps

Thème du mois

Entraînement de la force à l'école professionnelle (pdf)

Articles

- Principes de l'entraînement de force
- Réflexions pédagogico-didactiques

Pratique

- Haut du corps
- Tronc
- Bas du corps

Source: Urs Böller, enseignant d'éducation physique et responsable du sport à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel); Joshua Strub, Personal Trainer Fitness à Bâle (fitness et nutrition)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO